

Текст **СКОТТА ТОДНЕМА**, иллюстрации **АНДЖАНА САРКАРА**

ДЕТЯМ  
про ЭТО

# КАК УСТРОЕНЫ МАЛЬЧИКИ

18+



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ  
РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕМ  
Рекомендованный  
психологами возраст 8+

О ПЕРЕМЕНАХ В РОСТЕ, ВЕСЕ, ГОЛОСЕ,  
А ТАКЖЕ О ГИГИЕНЕ И ПИТАНИИ

**Скотт Тоднем**  
**Как устроены мальчики. О**  
**переменах в росте, весе, голосе,**  
**а также о гигиене и питании**  
**Серия «Детям про ЭТО»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64616306](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64616306)*

*Как устроены мальчики. О переменах в росте, весе, голосе, а также о  
гигиене и питании: Эксмо; Москва; 2021  
ISBN 978-5-04-119393-5*

### **Аннотация**

Ты уже почувствовал изменения в своем теле или знаешь, что они вот-вот произойдут? Уже сейчас или совсем скоро тебе предстоит пройти через незабываемое время перемен – половое созревание. Возможно, у тебя уже есть вопросы, сомнения или переживания? Эта книга не зря попала к тебе в руки, в ней ты найдешь ответы на все свои вопросы и получишь полезные советы. Например, чего следует ожидать в этот период? Как ухаживать за собой? Как бриться и как часто мыться? Почему бывают перепады настроения и возникают новые чувства? И что вообще со всем этим делать?

Помни, что знания – это сила. И благодаря им твое плавание по морю полового созревания пройдет без лишних переживаний и сюрпризов.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие от российского специалиста	7
Введение	9
1. Время перемен	15
Половое созревание и подростковый возраст	16
Что такое половое созревание?	17
Твои гены	19
Чего следует ожидать?	20
Что является нормальным?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Скотт Тоднем**  
**Как устроены мальчики.**  
**О переменах в росте,**  
**весе, голосе, а также**  
**о гигиене и питании**

**Scott Todnem**

**Growing Up Great!:**

**The Ultimate Puberty Book for Boys**

© Ляшенко О. А., перевод на русский язык, 2021

© Давлетбаева В. В., художественное оформление, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

**\* \* \***



# **Предисловие от российского специалиста**

Нужно ли мальчику 8–11 лет знать подробности того, какие изменения ждут его в переходный период на пути к взрослению? О гормонах, которые поменяют его тело: появится растительность и придет первая поллюция, изменится голос, откуда возьмутся эти ненавистные прыщи и что делать, если накроют эмоции, а дружба разладится.

Половое созревание является процессом непредсказуемым и волнующим. Никогда нельзя знать, что принесет с собой этот период, и родители с долей страха ожидают от него всевозможных неожиданностей. Подростки становятся беспокойными, непослушными, раздражительными, заносчивыми и самоуверенными. В то же время в глубине души страстно ищут признания собственной значимости со стороны других.

Чтобы «пересечь океан взросления по волнам полового созревания и... СТАТЬ МУЖЧИНОЙ», необходимы доступные и простые знания. Ведь «знания – это сила», убежден автор книги.

Скотт Тоднем много лет преподает санитарное просвещение и помогает мальчикам успешно проходить период взросления. Простой и доступный язык, прямое обращение к чи-

тателю создают эффект присутствия старшего друга. Он напоминает одну простую истину, которая так часто забывается в повседневной жизни, но в трудные минуты придает силу и устойчивость: «Не забывай, что взрослые – это выросшие дети. Даже крупные и высокие взрослые в глубине души остаются детьми».

Физическая сторона жизни юноши – изменения в теле, влияние спорта и питания – безусловно важны и подробно раскрыты в книге, однако есть что добавить. В связи с этим автор рассматривает вопросы психического состояния, сна и управление эмоциями, а также социальное общение и влияние окружающей среды, без которых невозможно формирование целостной и здоровой личности.

Подготовить своего ребенка к переменам способен любой заботливый и вдумчивый родитель. Он может вовремя дать верную информацию, рассказать о своем юношестве, о переживаниях в этот период и возможных ошибках, а также сказать своему ребенку: «ты не один, мы вместе». Это даст возможность мальчику стать настоящим капитаном своего корабля и стойко пережить время перемен.

Рекомендовано к прочтению как самостоятельно, так и совместно с родителями.

*Оксана Садыкова, врач-психотерапевт, психиатр, сомнолог, преподаватель кафедры Междисциплинарной медицины, автор блога @sadykova\_somnolog*



# Введение

*Эта книга посвящается моим детям, моей семье и всем моим ученикам, которые позволили мне быть вторым капитаном в их плавании по морю взросления.*

**Управлять кораблем жизни бывает непросто.** Друзья, семья, школа, здоровье — одна волна ответственности за другой ударяются о борт твоего судна, которое старается держаться на плаву. Как капитан корабля ты гадаешь, удастся ли тебе проплыть по неизведанным водам? Жизненные интересы могут увлекать тебя в разных направлениях, словно течения в океане. Некоторые из этих течений приятные, другие не очень. Ты стоишь за штурвалом и направляешь свой корабль от школы к хобби, от домашних обязанностей к социальной жизни. При этом тебя вот-вот настигнет физический и эмоциональный шторм — ох! — полового созревания.



Не будем увлекаться. Жизнь не похожа на трейлер к фильму. Нет никакого голоса, который описывал бы половое созревание мальчиков, например, так: «В постоянно меняющемся мире один мальчик должен пересечь океан взросления по волнам полового созревания и... СТАТЬ МУЖЧИНОЙ». Это было бы странно, правда? Хотя, возможно, это

было бы прикольно. Но вернемся к реальной жизни.

Первое, что нужно знать о взрослении, это то, что ты не обязан сразу знать все. Ты можешь учиться постепенно. Даже когда станешь старше и ответственнее, не беспокойся о том, чтобы все всегда держать под контролем. Пойми, что ни один капитан точно не знает заранее, что ждет его в плавании. Дело в том, что жизнь – это удивительное приключение. Если в какой-то момент тебе станет трудно, будь уверен, что это временно. Подумай обо всех потрясающих вещах, которые происходят в данный момент. Половое созревание это не изменит. Оно изменит тебя, но не тот факт, что ты можешь оставаться здоровым и счастливым на протяжении полового созревания.

Я знаю это, потому что я педагог по санитарному просвещению. Каждый год работаю с сотнями учеников, совершающих переход от детства к взрослой жизни. Помогаю мальчикам из средних классов успешно проходить через половое созревание, вооружившись точной информацией, надежными источниками знаний и, конечно, юмором. Кроме того, у меня хорошо получается просто слушать детей и понимать, через что они проходят. Мы отлично проводим время на уроках, потому что мои ученики понимают, что их здоровье и благополучие зависят в том числе и от них самих. Думаю, именно поэтому тебя привлекла эта книга: она о тебе!

Ты заметишь, что все главы объединяет общая тема: знание – сила. Вооружившись фактами и изучив свое тело, ты

поймешь, что половое созревание – это не так уж плохо. Если будешь совершать переход от детства к взрослой жизни, будучи сильным и уверенным в себе, поймешь, что расти – здорово. Уверен, ты знаешь, что такое уважение. Но знаешь ли ты, что уважение начинается с самоуважения? Это означает, что ты гордишься своими достижениями и ценишь себя. Оно влияет на все сферы жизни, так же как физическое здоровье и отношения. Чтобы взросление было приятным, нужно уважительно относиться к себе и другим людям. Хотя мы все похожи, мысли, чувства и действия уникальны у каждого из нас. Кроме того, не существует двух одинаковых тел, и дети не растут в одинаковом темпе. Уважение к себе и другим людям является отличительной чертой по-настоящему взрослого человека.

Хотя мы разберем много тем вместе, у тебя все равно могут остаться вопросы. Я надеюсь, что эта книга упростит твое общение с родителями или опекунами. Будь осторожен, когда ищешь что-то в интернете. Ты, возможно, уже знаешь, чем это грозит: информация на некоторых сайтах слишком сложная, на фотографиях или видеозаписях запечатлено то, что ты еще не готов увидеть, а в некоторых источниках данные откровенно не соответствуют действительности. После того как прочтешь эту книгу, задай оставшиеся вопросы взрослому, которому доверяешь, или своему врачу. Не забывай, что взрослые – это выросшие дети. (Даже крупные и высокие взрослые в глубине души остаются детьми. Конечно,

я не буду называть имен.)

Эта книга организована таким образом, что мы сначала поговорим о базовых вещах, например о том, что такое половое созревание и чего следует ожидать в этот период. Затем мы подробнее рассмотрим процесс развития тела мальчика. Мы начнем с малого, например с первых изменений в росте и весе, а затем перейдем к более обширным темам, таким как перепады настроения, питание, физические нагрузки и изменения гениталий (эй, что происходит ниже пояса?). Сосредоточимся на гигиене, управлении эмоциями и сохранении приватности. Фух, нам о многом предстоит поговорить, но тебе это необходимо. Кстати, словарь терминов в конце книги поможет понять значение новых слов и словосочетаний.

Я хочу сказать кое-что: у тебя все получится. Как виртуальный второй капитан, я всегда укажу тебе верное направление. С помощью этой книги ты со всем справишься. Воспринимай ее как своего гида или карту взросления. Забирайся на борт, потому что нам предстоит интереснейшее плавание.



# 1. Время перемен

**Возможно, ты уже почувствовал изменения в своем теле или они вот-вот произойдут, но не понимаешь, чего именно ждать. Как бы то ни было, ты открыл эту книгу, чтобы узнать что-то новое. Будем честны: твои друзья не знают всего на свете, даже если они строят из себя всезнаек. В этой главе мы поговорим об основах полового созревания, хотя, возможно, тебе уже что-то об этом известно. Кстати, подготовься к тому, что в этой книге будут слова, которые заставят тебя хихикать, и это абсолютно нормально. Мы, однако, всегда будем использовать правильные и уместные термины, чтобы не исказить факты. Помни: знание – сила. Давай погрузимся в это время перемен.**

# Половое созревание и подростковый возраст



Все проходят через половое созревание, но люди редко о нем говорят. По разным причинам они иногда стесня-



ся обсуждать изменения в своем теле. В этом нет ничего удивительного, потому что данный период во многом является очень личным опытом. Или, возможно, люди просто боятся сказать что-то не так и показаться глупыми. Иногда разговоры о половом созревании считают неприемлемыми и даже «грязными». Что ж, это совершенно не так. Данный этап взросления не является неправильным, постыдным или странным. Возможно, ты будешь чувствовать себя неловко, но с этим тебе помогут справиться открытые и честные разговоры (такие же, как мы будем вести в этой книге). Без полового созревания люди не смогли бы стать взрослыми и способными к размножению. Размножение – это процесс, в результате которого у живых существ появляется потомство. Проще говоря, без размножения не было бы людей. Это нормальная и необходимая часть жизни.

## **Что такое половое созревание?**

Половое созревание – это процесс изменений в теле ребенка, в результате которого взрослеет. Это период физического роста, когда тело созревает и становится способным к продолжению рода. Мальчики начинают звучать и выглядеть как молодые мужчины. Причины этого одновременно просты и сложны. С одной стороны, этот процесс означает, что мозг просто выполняет свою работу. Он побуждает другие части тела производить особые химические вещества, гор-

моны, которые стимулируют рост и созревание. Гормон тестостерон вызывает большинство изменений, происходящих в теле мальчика в период полового созревания. Тестостерон производится яичками и отвечает за такие телесные черты, как оволосение тела, рост мышечной массы и понижение голоса.

Разумеется, подробное объяснение было бы более сложным, поскольку в половом созревании большое значение имеет не только тестостерон. Гормоны должны находиться в равновесии, чтобы работать правильно. Тело устроено удивительным образом, и ты, вероятно, больше узнаешь об этом в школе на уроках биологии. Сейчас достаточно знать, что мозг и тело просто выполняют свою работу. Можешь вытереть пот со лба – никаких сложных объяснений не будет.

Что такое подростковый возраст?

Это период между началом полового созревания и взрослой жизнью. Иногда понятия «половое созревание» и «подростковый возраст» идут рука об руку. Термин «подростковый возраст» обычно касается не только физического, но также социального и психологического аспектов. Период, когда тело готовится к взрослой жизни, а половое созревание является частью этой подготовки. В этой книге будут часто использоваться оба понятия.

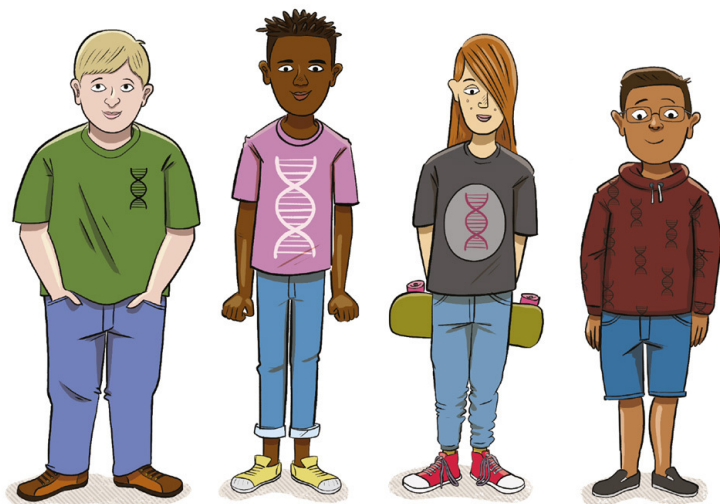
## Твои гены

Проведем быстрый урок биологии. Главным фактором изменений, происходящих с мальчиком в период полового созревания, является его наследственность. Гены – это характеристики, унаследованные от биологических родителей. Возможно, ты уже знаешь термин «наследственность», который означает передачу генов от родителей к детям. Они включают в себя код, написанный, чтобы появился ты. Гены, унаследованные от обоих родителей, объединяются уникальным образом, чтобы дать нашему телу карту, согласно которой оно будет расти и продолжать существовать.

Ты также узнаешь слова «хромосомы» и «ДНК» (дезоксирибонуклеиновая кислота). Они употребляются по отношению к микроскопическому «составу» человека. Опять же, это может показаться сложным, но об этом стоит упомянуть. Гены находятся в хромосомах, содержащих ДНК. Мы снова возвращаемся к мысли о том, что это инструкции для твоего тела. До появления на свет этих инструкций никогда не существовало. Они абсолютно уникальны. Носи свои гены гордо, поскольку в мире никогда не было второго тебя и никогда не будет.

С этого момента слово «родители» будет также подразумевать опекунов, поскольку семьи бывают разными. Если я не буду говорить конкретно о биологических родителях, то

это значит, что подразумеваю всех, кто о тебе заботится.



## Чего следует ожидать?

Тебе следует ожидать, что гены будут функционировать так же, как у твоих биологических родителей. Когда ты вырастешь, будешь выглядеть и даже вести себя похоже на них. Однако из-за окружения, в котором растешь, все же будешь отличаться от своих родителей, потому что ты являешься совместным продуктом природы и общества. Наша природа – это наша наследственность. Пока ребенок растет, за ним ухаживает родитель, который следит за физическим (пита-

ние, дом, безопасность), психическим (эмоции, интеллект, жизненные уроки) и социальным (семья, друзья и более многочисленные группы людей) здоровьем ребенка.

Ты рождаешься с определенными основами для роста, но это не означает, что твое будущее предопределено. Генетический код, согласно которому растет твое тело, является лишь схематическим планом. Не все определено заранее. Принятые решения и поведение влияют на здоровье в подростковом возрасте. Воспринимай себя как зернышко. На твой рост влияют не только постоянные факторы, такие как плодородная почва и безопасное окружение, но и изменчивые, такие как дождь и солнечный свет. Таким образом, у тела есть план развития, заложенный в генах, однако такие аспекты, как время начала полового созревания, и изменения, которые ты заметишь, будут отличаться от опыта твоих друзей, братьев и родителей.

Ожидай физических изменений в росте и весе. Ожидай появления волос в подмышечных впадинах, на лице и лобке. Ожидай изменения размера половых органов, которые называются половой член и яички. Ожидай увеличения мышечной массы. Ожидай понижения голоса. Ожидай акне (это прыщи). Ожидай перепадов настроения, изменений в уровне энергии и, возможно, даже влечения к другим людям. Ожидай, что ты будешь чувствовать себя взрослым в одних ситуациях и ребенком – в других. Обычно эти изменения начинаются в возрасте 9–14 лет. Половое созревание, как правило,

завершается к 16–20 годам. Желательно не ждать конкретных перемен в определенном возрасте, потому что мальчики растут в разном темпе и порядок изменений может быть неодинаковым.

Все эти изменения мы подробнее обсудим в следующих главах.

## **Что является нормальным?**

Самый распространенный вопрос среди детей, переживающих половое созревание – это «нормальный ли я?». Беспокойство по этому поводу вполне обоснованно, и оно в очередной раз доказывает наше стремление быть частью сообщества. Нам не нравится чувствовать себя одиноками, особенно когда наше тело претерпевает многочисленные перемены, связанные с половым созреванием. Во-первых, практически все, что происходит в этот период, нормально. Мальчики всегда растут в разном темпе. Различия вполне допустимы. В процессе полового созревания они переживают как приятные, так и неприятные моменты, например скачки роста, оволосение тела и развитие половых органов. Половое созревание также сопровождается паузами в росте, короткими перерывами в появлении видимых изменений. Эти приливы и отливы в океане взросления абсолютно нормальны.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.